ХЫПАР

Сывлăх

1998 çулхи
пуш уйăхĕн
14-мĕшĕнче
тухма пуçланă

12+

4 (769) №, 2014, кăрлач /январь/, 30

Хакĕ ирĕклĕ

Вăрăм ĕмĕр

СЫВЛĂХПА ПУРĂНАСЧĔ

1. Кунне пĕр бокал паха хĕрлĕ иçĕм çырли эрехĕ ĕçмелле. Унри флавоноидсем лайăх холестерин шайне ўстереççĕ, япăххине юн тымарĕсенчен пĕвере илсе çитереççĕ, унта вăл арканать.

2. Пирус туртакан пўлĕмре пулмалла мар. Хĕрарăмсем ўпкен усал шыççине пула тăтăшрах вилеççĕ. Сăлтавĕ – хăйсем туртни кăна мар, мăкăрлантаракан пўлĕмре час-часах пулни те. Чылай çĕр-шывра арăмĕ упăшкипе хваттерте туртнăшăн уйрăласси йăлана кĕнĕ. Çирĕплетсе панă тăрăх – пўлĕмре пирус туртсан стенасем, сĕтел-пукан, чўрече карри çине никотин ларса тулать. Вăл сывлăхшăн питĕ сиенлĕ.

3. Кунне 40 минутран кая мар утмалла. Ку чĕрепе юн тымарĕсен тытăмне çирĕплетме, пуç мимин ĕçне лайăхлатма пулăшать. Ватă çынсене кунне 15-20 минут пўлĕмре утни те çителĕклĕ.

4. Апат рационĕнче кунне 1800-2000 килокалорирен ытлашши пулмалла мар. Йывăр вăй-хал ĕçĕпе пурăнман çыншăн ку çителĕклĕ. Çĕнĕ Зеландири ăсчахсем вăрăм ĕмĕр валли кирлĕ ятарлă 6 çимĕçе палăртнă.

● Пахча çимĕçпе улма-çырла. Вĕсене кунне виçĕ хутран кая мар çимелле. Çав шутра тĕрлĕрен çимĕçе: тĕслĕхрен, пан улми, груша, иçĕм, купăста, кишĕр, хăяр.

● Шурă пулă. Енчен те пулă юратмасан капсулăри çăвне ĕçмелле.

● Йўçĕ хура шăккалат /какао 70 процентран кая мар/ пĕр пĕчĕк катăк. Унра – икĕ стакан хĕрлĕ эрехри чухлĕ флавоноидсем.

● Пĕр шăл ыхра.

● Мăйăр /миндаль лайăхрах/ 40 грамран кая мар.

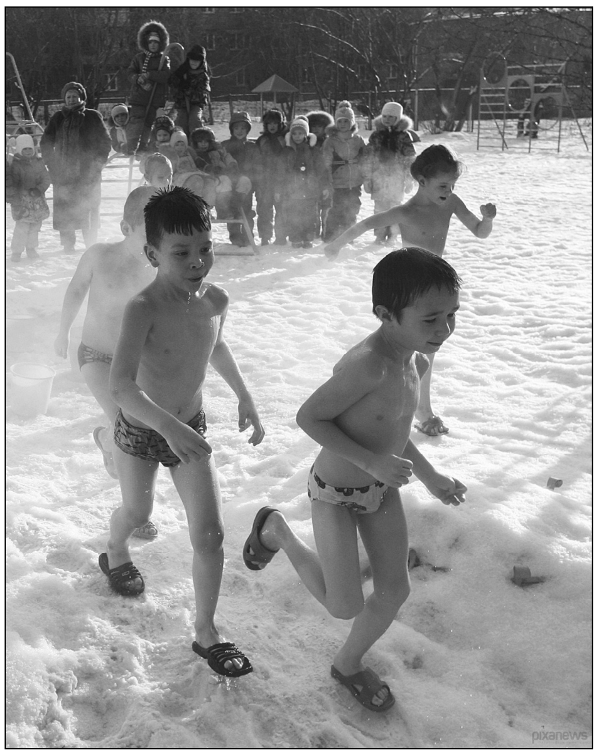
5. Медицина тĕрĕслевĕсене вăхăтра каймалла. Сывă пурнăç йĕркине пăхăнсан та сывлăх хавшама пуçланине сисмесен те пултаратăр. Профилактика тĕрĕслевĕ кашни çыншăн уйрăм пулмалла. Сăмахран, хĕрарăмсене маммографи тума 50 çултан иртсен яраççĕ. Анчах хăрушлăх факторĕ пур тăк /амăшĕ е аппăшĕ кăкăр парĕн усал шыççипе чирленĕ, е хытă мăкăль тухнă/ 45 çултан пуçласа тĕрĕслеççĕ. Тухтăра йăхри чирсем çинчен каласа памаллах. Вăхăтра хўтĕленме пуçлани чире çĕнтерме пулăшĕ.

АПАТ КЛЕТЧАТКИ

Диетологсем палăртнă тăрăх – кулленхи рационра клетчатка сахалран та 18 грамм кирлĕ.

Ўсен-тăран клетчатки тырă тĕшшинче, улма-çырлара, пахча çимĕçре, пăрçа йышши культурăсенче пур. Вар-хырăм çулĕпе иртнĕ май вăл кăшт кăна ирĕлет, шыва хăй виçинчен 15 хут ытларах сăрхăнтарса илме пултарать. Çавна май организмри каяшсем пыршăлăх тăрăх çăмăллăнрах куçаççĕ. Клетчаткăпа пĕрле чире яракан бактерисем те тухаççĕ. Тата вăл калăпăшлă пулнипе тăраннă туйăма хăвăрт вăратать, кĕлетке виçи ўсесрен хўтĕлет, кирлĕ пулсан начарланма пулăшать.

Клетчатка виçи тĕрлĕ çимĕçре çакăн чухлĕ: 1 стакан тулă хывăхĕнче – 19,9 грамм, çур стакан типĕтнĕ шалча пăрçинче /фасоль/ – 8,3 грамм, пĕр пан улмире – 7,9 грамм, чĕрĕк стакан миндальре – 5,1 грамм, пĕçернĕ çур стакан купăстара – 4,1 грамм, пĕр бананра – 4 грамм, пĕр çĕр улминче – 3,9 грамм, çур стакан сĕлĕ хăрпăкĕнче – 2,8 грамм.



– Пире сивĕ хăратмасть. Эпир сывлăх ушкăнĕнче вăй-хала çирĕплететпĕр.

ПЫЛПА ПĔРЛЕ

Инсульт хыççăн çак хутăша 1,5 уйăх ĕçсе пурăнни усăллă.

100-шер грамм типĕтнĕ хурăн папкине, сарă кушак урин /бессмертник/ чечекне, сар çип утине /зверобой/, эмел курăкĕн /ромашка лекарственная/ чечекне кофе арманĕпе уйрăмшарăн авăртмалла, унтан пĕрле хутăштармалла. Курăксене аптекăра та туянма пулать. 1 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ çур литр шыва ямалла, 3 сехетрен сăрăхтармалла.

1 стакан вĕри шĕвеке 1 чей кашăкĕ пыл хушса ирхине апатчен 30 минут маларах тата каçхине çывăрма выртас умĕн ĕçмелле.

ЙĔПЕНЕКЕН КĔСЕН

Йĕпенекен кĕсенрен /мокнущая экзема/ хăтăлма гвоздика техĕмлĕх çиме сĕнеççĕ. Кунне 2-3 хут пĕрер гвоздика чăмласа çăтмалла. Темиçе кунран кĕсен типме пуçлать, сывлăх лайăхланать.

ЧИРЛĔ ВЕНĂНА

Варикозран ыхра компресĕ витĕмлĕ. Пĕр пуç ыхрана вĕтетмелле, ирĕлтернĕ 50 грамм услам çупа хутăштармалла. Унтан пир салфеткăпа чирлĕ венăсем çине хурса ăшă чĕркемелле. Компреспах çĕр каçмалла.

СĔТКЕНПЕ КРАХМАЛ

1 литр улма-çырла сĕткенне вĕреме кĕртмелле. 2 апат кашăкĕ крахмала çур стакан сивĕ шыва ярса ирĕлтермелле. Унтан пĕчĕк юхăмпа кастрюльти сĕткене ямалла, пăтратсах тăмалла. Тата 1-2 минут вĕретмелле. Çак хутăша хырăмлăх язви аптратсан ĕçмелле.

ПЫР ЧĔПĔТМЕ ПĂРАХАТЬ

Ангинăна пула пыр чĕпĕтет, ыратать, çăтма кăна мар, калаçма та йывăр. Лару-тăрăва çăмăллатма ансат çак мелсемпе усă курни пулăшĕ.

■ Сиплĕ пăтă хатĕрлĕр. Вĕтетнĕ суханпа пан улмине пылпа хутăштармалла, лайăх пăтратмалла. Пурте пĕр виçепе кирлĕ. Пăтта кунне 2-3 хут 2-3-шер чей кашăкĕ çимелле.

■ Пысăк çăварлă кĕленчене çурри таран вĕтетнĕ алоэ çулçи тултармалла, хĕрринченех сахăр ямалла. Кĕленче çăварне марльăпа çыхса виçĕ талăк лартмалла, унтан сăрăхтармалла, тĕпĕнчине пăчăртаса илмелле. Кунне 3 хут сываличченех ĕçмелле: çитĕннисен – 1 апат кашăкĕ, ачасен – 1 чей кашăкĕ.

■ Ыхрана вĕтĕ турамалла, аçтăрхан мăйăрĕн пушă хуппине тултармалла, пыр шыçнă енчи алăн пуç пўрнипе шĕвĕр пўрни хушшине хурса çыхмалла, 20 минутран илмелле. Ыхран пĕчĕк касăкне пусма татăкĕ çине хурса та çыхма пулать, анчах кун пек витĕмĕ сахалрах.

ШĔПĔН ÇИНЕ – КĂМПА

Шĕпĕнрен хăтăлма кăмпа пулăшать. Кирек мĕнли те аван: чĕрри, тăварлани, маринадлани.

Кăмпана шĕпĕн çине хумалла, çиелтен компресс хучĕпе витмелле, бинтпа çыхмалла. Çаплах çĕр каçмалла. Темиçе каç сипленсен шĕпĕн çухалать.

Усă курма

ТУТЛĂ, ЙЎНĔ, СИЕНСĔР

Акăлчан медикĕсем çимĕçсен сиплĕ витĕмĕсемпе паллаштараççĕ.

■ Сухан, ыхра, пан улми, банан, кăшман, купăста, кишĕр, сельдерей, пăрăç, шур çырли, импĕр, пылак тымар, хĕрен, çăка чечекĕ, слива антибиотик витĕмĕпе палăрса тăраççĕ.

■ Юна шĕветме корица, иçĕм çырли, дыня, сухан, энĕç /тмин/, хăва хуппи пулăшаççĕ.

■ Тăхасене /тромб/ ирĕлтерме пăрăç, ыхра, сухан çимелле, иçĕм сĕткенĕ ĕçмелле.

■ Юн пусăмне чакракансем – сельдерей, сухан, грейпфрут.

■ Ыйхă вĕçнинчен гвоздикăпа, энĕçпе, пылпа, суханпа, апельсин хуппипе, хаяр утипе /шалфей/ сипленме сĕнеççĕ.

■ Хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язви аптратсан банан, инжир, пылак тымар, купăста çимелле.

■ Ыратнине ыхра, импĕр, пылак тымар, пĕтнĕк /мята перечная/ ирттереççĕ.

Шута илме: улма-çырлапа пахча çимĕçе янкăр тĕслисене суйламалла. Сухан шурă хупăлли мар, хĕрли е сарри пултăр. Кишĕр те йăм хĕрлĕ-сарри. Иçĕм çырлине симĕссине мар, хĕрлине çимелле. Сарăхма пуçланă укроппа кинза та усă кўмеççĕ – янкăр симĕс тĕслĕ пулмалла.

МАНĂÇЛĂХ НУШИНЧЕН

Ăс-тăн çивĕчлĕхĕ чаксан, манăçлăх аталансан /склероз, атеросклероз/ икĕ эрне кашни ир апат умĕн 1-ер чей кашăкĕ хырнă чĕрĕ çĕр улми çимелле. Çулталăкра 4 хут, кашни 3 уйăхра пĕрре сипленмелле.

Çак амак аптратсан холестерин шайне чакарни пĕлтерĕшлĕ. Çулталăкра 3-4 хут 3 эрне кунне 2-3 хут 1-ер чей кашăкĕ тасатман олива, йĕтĕн е куккурус, е хĕвел çаврăнăш çăвĕ ĕçмелле. Çусене ылмаштарса сипленмелле.

Йод та пысăк ĕç тăвать. Вăл пуçри юн çаврăнăшне йĕркене кĕртет, чирĕн малтанхи тапхăрĕнче уйрăмах витĕмлĕ. Тинĕс купăстине /ламинари/ салата, типĕтнине вĕтетсе яшкана, пăтта хушмалла. Йод хăярпа кăшманра нумай.

Аскорбин йўçекĕ те кирлĕ. Унпа хĕрлĕ пилеш пуян. Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 апат кашăкĕ пилеш ямалла, хупласа çур сехет лартмалла. Кунне 1-3 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Шалча пăрçин /фасоль/ хутаçĕнче кали нумай. 15-20 грамм типĕ хутаçа 1 литр шыва ярса 3-4 сехет вĕретмелле. Кунне 3-4 хут çуршар стакан ĕçмелле.

Кашни ир 1 чей кашăкĕ çак хутăша ĕçмелле: тасатман хĕвел çаврăнăш çăвĕ – 4 пай, пыл – 2 пай, лимон сĕткенĕ – 1 пай.

ÇАНТАЛĂК

	кăнтăрла	çĕрле	
30.01	-22	-32	
31.01	-20	-22	
01.02	-20	-24	
02.02	-16	-25	
03.02	-12	-14	
04.02	-12	-13	
05.02	-17	-22	

Сывлăх
4 (769) №, 2014, кăрлач (январь), 30

Тимлĕх

ХĂЛХА ЯПĂХРАХ ИЛТЕТ...

Çитмĕлтен иртнĕ çынсенчен чылайăшĕн хăлха япăхрах илтме пуçлать. Ку сисĕнмесĕр аталанать, ытларах чухне юн тымарĕсен тытăмĕ хавшаса пынипе çыхăннă. Хăш чухне çакăнпа пĕрлех хăлха шавлать, хускану шайлашулăхĕ пăсăлать. Харпăр хăйне мĕнле пулăшмалла-ха?

Тухтăр патне

Хăлха хытнин малтанхи паллисене асăрхасанах терапевт е отоларинголог пуç мимине юнпа тата усăллă япаласемпе тивĕçтерекен препаратсем çырса параççĕ. Чир хăвăрт аталанса пырсан стационара выртса сипленмелле.

Хăвăр тăрăшсан

Хăвăра хăвăр пулăшмалли мелсемпе те усă курмалла.

■ Клеверăн 50 грамм чечекне 0,5 литр шурă эрехе ярса 14 кун лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3-5 хут апатчен 1-ер чей кашăкĕ 10-шар кунлăх тăхтавсемпе 3 уйăх ĕçмелле.

■ Аирăн вĕтетнĕ 100 грамм тымарне 0,5 литр шурă эрехе ярса 10 кун лартмалла, вăхăт-вăхăтпа силлесе илмелле. Сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апат хыççăн 30 минутран 1-ер чей кашăкĕ ĕçмелле.

■ 100-шер грамм аир тымарĕпе пĕтнĕк /мята перечная/ çулçине тата 75 грамм палан йывăçĕн хуппине хутăштармалла. 2 апат кашăкĕ пухха термосри тин вĕренĕ 2 стакан шыва ямалла, 8 сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 4 хут апатчен çуршар стакан 1-2 уйăх, 10-15 кунлăх тăхтасем туса, ĕçмелле.

■ Элеутерококăн е лимонникăн аптека настойкине кунне 2-3 хут апатчен çур сехет маларах е апат хыççăн 4 сехетрен 20-30-шар тумлам 25-30 кунлăх курссемпе ĕçмелле. Çывăрма выртас умĕн ĕçмелле мар, ыйхă вĕçме пултарать.

Сиплĕ тумламсем

■ Стакана çурри таран тÿнĕ анис вăррине тултармалла, хĕрринчен шăлан çырли çăвĕ хушмалла. Тĕттĕм вырăнта 3 эрне лартмалла. Сăрăхтармалла. Шĕвеке кашни хăлхана кунне 2-3 хут 3-4-шар тумлам ямалла. Сиплев – 1 уйăх. 20 кунран тепĕр курс ирттерме юрать.

■ Прополисăн 10 процентлă спирт шĕвекне тип çупа çурмалла хутăштармалла. Çак хутăшра пĕтĕрнĕ марля татăкĕсене йĕпетсе хăлха шăтăкĕсене чикмелле. Усă курас умĕн силлесе илмелле. Сиплев курсĕ – 15-20 кун.

■ Стакана çурри таран уртăш /можжевельник/ çырли тултармалла, хĕрринчен шурă эрех ямалла. Тĕттĕм вырăнта 3 эрне лартмалла, сăрăхтармалла. Çĕрлене хирĕç кашни хăлхана кашни тумлам хыççăн 3-шер минут тăхтаса, 3-шер тумлам ямалла. Сиплев курсĕ – 2-3 эрне.

■ Вĕтетнĕ 30 грамм лавр çулçине 1 стакан хĕвел çаврăнăш çăвне ямалла, 7 кунран сăрăхтармалла. Хăлхасене кунне 2-3 хут 3-шер тумлам ямалла, çак çупах хăлхана сехет йĕппи куçнă май тата хирĕçле 1-2 минут массаж тумалла – ку шавланине ирттерет, илтессине лайăхлатать. Кашни уйăх хыççăн 10-шар кунлăх тăхтавсем туса 1-3 уйăх сипленмелле.

■ Аптека миндаль çăвне ăшăтса кашни хăлхана кунсерен 2-шер тумалам ямалла. Процедура хыççăн хăлхасене мамăкпа хупламалла. Çак меслет те хăлхари шавран хăтăлма, çивĕчрех илтме пулăшать. Пĕр эрне сипленнĕ хыççăн хăлхасене ăшă шывпа çумалла та процедурăна малалла тăсмалла.

■ 1 пай мумиёна 10 пай тип çăва ямалла. Ăшă шĕвеке хăлхасене кунне 2 хут 2-3-шер тумлам ямалла, çапла сипленнĕ вăхăтрах мумиё ĕçмелле. Çур стакан сĕтре тасатнă сĕлĕ пĕрчи пысăкăш мумиё ирĕлтермелле, çур чей кашăкĕ пыл хушмалла. Ирхи апат умĕн ĕçмелле, 2-3 эрне сиплемелле.

■ Тÿнĕ ыхра шăлне 2-3 тумлам камфора çăвĕпе хутăштармалла. Унра йĕпетнĕ марля пĕтĕрчĕксене хăлха шăтăкĕсене чикмелле. Чĕпĕтме пуçласан кăлармалла. Процедурăна каçхине çывăрас умĕн тумалла.

■ Хăлхасене кунне 2-3 хут пĕçернĕ кăшман сĕткенне 3-4-шар тумлам ямалла. Сиплев курсĕ – 3-4 эрне.

■ Кунне 3 хут апатчен 30 минут маларах аир тымарĕн чĕрĕ сĕткенне 10-шар тумлам 20-30 кун ĕçмелле. 15-20 кун тăхтанă хыççăн тепĕр сиплев курсĕ ирттермелле.

Ларса е выртса

Процедурăна ларса е выртса пурнăçламалла. Шĕвеке пÿлĕм температури таран ăшăтмалла та пипеткăпа сăрăхтарса илмелле. Пуçа хăлхана çÿлелле кăнтарса пĕкмелле. Икĕ пÿрнепе хăлха çунаттин çÿлти пайне асăрханса хыçалалла туртмалла. Ку хăлха шăтăкне тÿрлетме пулăшĕ. Тепĕр алăпа хăлхана пипеткăри шĕвеке 2-3 тумлам тумлатмалла. Унтан хăлха шăтăкне мамăкпа хупламалла.

Куллен-кунна

ЛАЙĂХЛАТМА ПУЛĂШАÇÇĔ

Юн тымарĕсене çирĕплетме, лайăхлатма çак мелсемпе усă курни витĕмлĕ пулăшать.

1. Вăхăтлă тренировка. Утнă, конькипе ярăннă чухне урари венăсем мышцăсен витĕмĕпе пĕрре хĕсĕнеççĕ, тепре сарăлаççĕ. Ку варикоз чирĕнчен хÿтĕленме пулăшать. Юнра чăмакка сахалланать. Вăл холестеринпа наркăмăшран хăвăртрах тасалать.

2. Контраст душĕ. Ăшă тата сивĕ шыва черетлени чĕрепе юн тымарĕсен тытăмне паха витĕм кÿрет. Вăй кĕртет, юн тымарĕсене тĕрлĕ йывăрлăха чăтса ирттерме хатĕрлет.

3. Кăнтăрлахи апат хыççăнхи ыйхă. Кăнтăрла çур сехет те пулин çывăрса илни атеросклероз хăрушлăхне 30 процент чакарать. Çавăнпа Вăта тинĕс хĕрринчи çĕр-шывсенче пурăнакан çынсем юн тымарĕсен чирĕсемпе сахалрах аптраççĕ. Вĕсенче шăрăх вăхăтра канса илме май туса панă. Раççейре вара çĕрле çителĕклĕ çывăрса тăранма тăрăшмалла. 7-8 сехетрен кая мар çывăрни стреса хирĕç тăма, юн тымарĕсемшĕн тухса тăракан хăрушлăха чакарма пулăшать.

4. Мунча. Юн тымарĕсем сывă пулсан çапăнни усăллă. Температура улшăнса тăни венăсемпе артерисене çирĕплетет. Анчах чĕрепе юн тымарĕсем хавшанине сисрĕр пулсан мунча процедурисем сывлăха сиенлеме пултараççĕ. Çавăнпа çапăнасси пирки тухтăрпа канашлани пăсмасть.

5. Массаж. Вăл япăх ĕçлекен вĕтĕ юн тымарĕсене сарăлма пулăшать. Çавна май органсене юнпа тата кислородпа тивĕçтересси те лайăхланать.

АПЕЛЬСИН КĔСЕЛĔ

Иммунитет хавшасан апельсин кĕселĕ ĕçме сĕнеççĕ. 4 стакан сĕт, пысăк мар 2 апельсин, 4 çăмарта сарри, стаканăн виççĕтăваттăмĕш пайĕ сахăр, 4 апат кашăкĕ çĕр улми крахмалĕ кирлĕ.

Пĕр апельсин хуппине /цедра/ çÿхе сийпе касса илмелле, юлнинчен сĕткенне юхтармалла. Иккĕмĕш апельсина çаврашкасем туса касмалла, сахăр сапмалла, юхтарнă сĕткене ямалла, хупăлчапа витсе сивĕ çĕре лартмалла. Çăмарта саррисене сахăрпа хутăштармалла. Кăшт сивĕ сĕтре крахмал ирĕлтермелле. Юлнă сĕте апельсин цедрине хушса çулăм çине лартмалла, вĕреме кĕртмелле те çăмартапа сахăр хутăшне тата крахмал ирĕлчĕкне ярса хутăштармалла. Пăтрата-пăтрата ăшăтмалла, вĕреме кĕртмелле мар.

Хатĕр кĕселе ăшăх чашăксене ямалла. Сивĕнсен унта сахăр сапнă апельсин касăкĕсене чиксе тухмалла, тĕпĕнче юлнă сиропа хушмалла.

Ырă сĕнÿсем

ВĔТЕТНĔ МУСКАТ МĂЙĂРĔПЕ

Килте вĕтетнĕ мускат мăйăрĕ лавккара хутаçпа сутакан çăнăхĕнчен усăллăрах. Унра сиплĕ çусем аван упранса юлаççĕ.

Чĕре ыратсан. Приступа ирттерме майра йĕппин пусĕ пысăкăш мăйăра васкамасăр, тĕплĕ чăмласа çăтмалла.

Варвитти чухне. Нимĕн те хушман çур стакан йогурта çур стакан шыв, чей кашăкĕн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ импĕр, чей кашăкĕн виççĕмĕш пайĕ чухлĕ мускат мăйăрĕн çăнăхĕ ярса пăтратмалла та ĕçмелле.

Çывăрса каяймасăр аптрасан. Выртас умĕн пĕр стакан сĕте чĕрĕк чей кашăкĕ вĕтетнĕ мускат мăйăрĕ ярса ĕçмелле.

Пуç ыратсан. 3 апат кашăкĕ сĕте 2 чей кашăкĕ мускат мăйăрĕн çăнăхĕпе хутăштармалла. Çамка çине çак шĕвекре йĕпетнĕ пусмапа компресс хумалла.

Сунас аптрасан. Теркăланă муската пÿрнесемпе сăтăрса шăршине сăмсапа тарăннăн сывласа илмелле.

Апат ирĕлессине лайăхлатма. Мускат мăйăрне вĕри кофене тата аш апачĕсене тăтăшрах хушмалла.

Шута илме. Мускат мăйăрĕ питĕ пĕчĕк виçепе усă курсан кăна усăллă. Ытларах лексен чĕрене сиктерме, апат ирĕлессине пăсма, куçа хăйăр кĕнĕ пек туйтарма, ăс-тăна арпаштарма пултарать.

Халăх медицини

ПŸРЕ ВАЛЛИ – СИПЛĔ ХУТĂШ

Пÿре ыратсан хĕренĕн вĕтетнĕ вăтам тымарне, 2 апат кашăкĕ типĕтнĕ сысна куракне /спорыш/, 5 апат кашăкĕ пыла, 1 литр типĕ хĕрлĕ иçĕм çырли эрехне хутăштармалла. 2-3 кун лартмалла, унтан вĕреме кĕртмелле те çулăм çинчен илмелле, ăшă чĕркесе 2 сехет лартмалла, сăрăхтармалла. Кунне 3 хут апатчен 50-шар грамм ĕçмелле. Сивĕтмĕшре упрамалла.

ВĂЙ-ХАЛ ЧАКСАН

Ватăлса пынă май вăй-хал чаксан 1 стакан тасатман сĕлле юхакан шывра темиçе хут çумалла. 5 стакан сивĕ шыва ямалла, вăйсăр çулăм çинче çурри таран хуххичен вĕретмелле. Унтан сăрăхтармалла та çавăн чухлех сĕт хушмалла. Каллех вĕретсе илмелле, 4 апат кашăкĕ пыл хушмалла. Кунне 3 хут апатчен пĕр сехет маларах 1-ер стакан ĕçмелле.

УЛМА-ÇЫРЛА СĔТКЕНĔПЕ

Медицинăри ăсчахсенчен чылайăшĕ варикозран хÿтĕленме тата сипленме сĕткен диети витĕмлĕ пулăшать тесе палăртать. Ăна кашни уйăхра 2-3-шер кун ирттерни те çитет. Рацион ансат: пĕр кунра 4 сăтăрккăпа 600 миллилитр сĕткен ĕçсе ямалла. Менюна чĕрĕ улма-çырлапа пуянлатма пулать. Пылак марри кирлĕ, сĕткенĕсене шывпа 3:1 шайлашупа хутăштармалла.

ВАРАЛАННИН ПАЛЛИСЕМ

Организм сиенлĕ каяшсемпе тулса ларнине пĕлтерекен паллăсем пур.

Пĕвер мĕн пур япалана хăй витĕр кăларнине кура каяшсем ăна сиенлĕ витĕм кÿреççĕ. Сывлăхлă çитĕннĕ çынсен тĕрĕс апатлансан пĕвер 15 процентран ытла вараланмалла мар. Анчах чылайăшĕн урăхларах çав. Хĕрĕхрен иртнисен пĕверĕ 60 процент вараланать, ку орган вара организма лекекен япаласен 40 процентне кăна тасатма пултарать. Çавна пула тĕрлĕ чир пуçланать.

Организм каяшпа тулнине çак паллăсем асăрхаттараççĕ:

– хырăмлăхпа пыршăлăх ĕçĕ тăтăш пăсăлни;

– организмри япаласен ылмашăнăвĕ пăсăлни /артрит, артроз, остеохондроз, остеопороз/;

– ÿт чирĕсем, аллерги /шатра, экзема, псориаз, кĕсен, папиллома/;

– хăвăрт ывăнни;

– ас туса юласси япăхни;

– ыйхă пăсăлни.

ХЫРĂМ АЙ ПАРĔ ШЫÇСАН

Диетологсем хырăм ай парĕ шыçни /панкреатит/ аптратсан каçхи апата икке пайласа /16 тата 19 сехетсенче е 18 тата 20 сехетсенче/ çакăн пек пăтă çиме сĕнеççĕ.

Çур стакан тулă кĕрпине 1 литр шыва ярса пĕçермелле, унтан теркăланă 200 грамм чĕрĕ кавăн хушмалла та 20 минут пĕçермелле. Пăтта кăштах тăвар тата 1 чей кашăкĕ хĕвел çаврăнăш çăвĕ хушма юрать. Кавăн пăттипе 20 кун сипленмелле.

Кирлĕ пулĕ

ТАНЛАШТАРСА ПĂХАР-ХА

Хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ мĕнлине пĕлме, йĕркеллĕ диета палăртма организм мĕнле ĕçленине тимлĕ сăнани тата çак паллăсене шута илни пулăшĕ.

Йӳçеклĕх пысăк

- Вăхăт-вăхăтпа хырăмлăх ыратнине туятăр.
- Апат çинĕ хыççăн хырăмлăхăн çӳлти пайĕнче темскер канăçсăрлантарать.
- Кăкăр хĕртни аптратать.
- Йӳçек какриш пулкалать.
- Вар хытни нушалантарать.

Пурне те «çапла» тесе хуравлама тиврĕ-и? Апла тăк сирĕн хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк. Асăрханăр, язва аталанма пултарать. Апата пĕлсе çимелле. Йӳçĕ мар тăпăрчă, пăшăхланă, кăмакана е духовкăна пăрахса пĕçернĕ пахча çимĕç, пăтă /вир пăттисĕр пуçне/, çуллă мар аш, пылак улма-çырла лайăх.

Юрамаççĕ: шӳрпе /уйрăмах кăмпа шӳрпи/, тăварланă пахча çимĕç, тĕтĕмленĕ какай-пулă, тутлă чустаран хатĕрленĕ кукăль-икерчĕ, хура çăкăр, мороженăй, сивĕ шĕвек.

Йӳçеклĕх пĕчĕк

- Çăварта час-часах ырă мар тутă тăрать.
- Аппетит япăх.
- Ирсерен ăш пăтранать.
- Кăкăрттарать.
- Хырăм пакăртатать.
- Вар хытать е варвитти аптратать.

Чылайăшне «çапла» тесе хуравларăр пулсан – йӳçеклĕх пĕчĕк. Пĕçернĕ е ăшаланă аш, чăх какайĕ, пулă, лайăх ирĕлсе пиçнĕ пăтă, кăмпа яшки, сĕт юр-варĕ, çăмарта çиме сĕнеççĕ.

Юрамаççĕ: тин пĕçернĕ çăкăр, çĕрпеллĕ чустаран хатĕрленĕ апат, йӳçĕ, тăварлă çимĕç-сем.

Шута илме: çӳлте асăннă паллăсем пулсан больницăна кайса сывлăха тĕрĕслеттермеллех.

САХĂР ЫТЛАШШИ

● Диабет чухне юнри сахăр шайне килти мелсемпе те чакарма пулать. Сив курăкĕн /цикорий/ 2 апат кашăкĕ тымарне тин вĕренĕ 1 стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла. Кунне 6 хут 1-ер апат кашăкĕ ĕçмелле.

● Хупах тымарне чĕрĕлле, хĕлле типĕтнине апатпа пĕрле çимелле. Пĕр уйăх сипленсен сахăр шайĕ йĕркене кĕме кирлĕ.

● 300 грамм грейпфрут сĕткенĕпе 150 грамм люцерна сĕткенĕн хутăшĕ пулăшать. Ăна кунне 3 хут апатчен 20-30 минут маларах 100-150-шар миллилитр ĕçмелле.

● Юнри сахăр шайне чакарма ыхра чейĕ ĕçмелле. Вакланă 3 ыхра шăлне çур литр ăшă шыва ямалла, 20-30 минут лартмалла. Чей хатĕр.

● Йĕтĕн вăррине тӳмелле, вĕрекен çур литр шыва ярса вăйсăр çулăм çинче 5-10 минут вĕретмелле. Пĕр кунра ĕçсе ямалла.

● Дыня вăррине кофе арманĕпе авăртмалла. 1 апат кашăкĕ çăнăха тин вĕренĕ 1 стакан шыва ярса сивĕниччен лартмалла.

Кунне 3 хут апатчен 1-ер стакан ĕçмелле. Пĕр уйăхран юнри сахăр шайне тĕрĕслеттермелле. Кирлĕ пулсан малалла сипленмелле.

МЫШЦĂСЕНЕ ÇИРĔПЛЕТМЕ

Пӳре анни аптратсан хырăм мышцисене çирĕплетекен хусканусем тумалла.

Хырăм çинче

Хырăм çине выртмалла, урасене чĕр куççире хуçлатса çӳлелле çĕклемелле, ура тупанĕсене хĕреслĕ тытмалла. Алăсемпе урайĕнчен тĕревленмелле.

Чĕр куççи айне çӳхе минтер хурсан меллĕ.

Хырăм мышцисене хытармалла, çурăм шăммине тӳрĕ тытма тăрăшмалла. Алăсене хуçлата-хуçлата илсе кăкăрпа урайне перĕнмелле. Çапла майпа 5-10 хут çĕкленсе илмелле.

Çурăм çинче

Çурăм çине выртмалла, урасене чĕр куççире хуçлатмалла. Алăсене пуç тĕлне ывăç тупанĕсене çӳлелле туса хумалла. Халĕ купарчана майĕпен çӳлелле çĕклемелле. 10-15 хут тумалла.

Хусканусене кунне икĕ хут тусан усăллăрах. Вĕсем ача çуратнă хыççăн çемçелнĕ хырăм мышцине çирĕплетме те пулăшаççĕ.

ШУР ÇЫРЛИ, КĔТМЕЛ

Хырăмлăхпа пыршăлăх чирĕсемпе аптракансен апатчен çур сехет маларах çак курăксенчен вĕретнĕ лĕп чей ĕçмелле: матрӳшке /душица/, армути /полынь горькая/, эмел курăкĕ /ромашка лекарственная/, сар çип ути /зверобой продырявленный/.

Шур çырлинчен /клюква/ е кĕтмелрен /брусника/ хатĕрленĕ морс усăллă. Ват хăмпин, пӳре чирĕсемпе аптракансен шыв е урăх шĕвек ытларах ĕçмелле. Самăрлăх чирĕпе тертленекенсен, тулли кĕлеткеллĕ çынсен вара шĕвек кунне 4 стаканран ытла ĕçмелле мар. Мĕншĕн тесен шыв ытларах ĕçсен апат та нумай çиес килет.

Пахча çимĕç

ФИНИК КАЛЬЦИПЕ ПУЯН

Финикра кальци нумай. Вăл сахал калориллĕ пулнипе палăрса тăрать, çавăнпа диетăна пăхăнса пурăнакансем ăна пылак вырăнне çиме пултараççĕ. Аминойӳçексен вишипе финик пан улмирен те, апельсинран та, бананран та иртерет.

◆Çак çимĕçри клетчатка вар вăрах хытсан пулăшать, усал шыçăран хӳтĕлет. Вăл вар-хырăма питĕ лайăх çемçетет. Ялан çисен пыршăлăхра усăллă бактерисене пухăнма витĕм кӳрет.

◆Пыршăлăх ĕçне йĕркене кĕртме 5 финика çур литр шыва ярса темиçе минут вĕретмелле. Шĕвекне кунне икĕ хут – ирхине тата каçхине – ăшăлла ĕçмелле. Кунне икĕ хут 5 финик пĕр стакан ăшă шывпа сыпса çиме юрать.

◆Финик организма хăватлă энергипе пуянлатать. Вăл çавăн пекех улма-çырла хушшинче белок вишипе те малта тăрать. Организма «пушă» калори паракан шăккалатпа тата канфетпа танлаштарсан финик питĕ усăллă пылак. Çимĕç мышцăсен ĕçне те лайăхлатать, ку спортсменсене уйрăмах кирлĕ.

◆Глюкозăпа В ушкăнри витаминсем нумаййине кура финик пуç мимин ĕçĕшĕн уйрăмах пĕлтерĕшлĕ.

◆А, В, С витаминсем килĕшӳллĕ шайлашса тăни организма тĕрлĕ инфекцие хирĕç тăма хăват парать. В2 витамин белоксене, çусене, углеводсене ирĕлтерме пулăшать, организма энергипе тивĕçтерет, клеткăсене çĕнетет.

◆Ача кĕтекен тата кăкăр ĕмĕртекен хĕрарăмсен финик çимеллех. Унри фоли йӳçекĕпе кальци ачана тĕрĕс аталанма пулăшаççĕ.

◆Типĕтнĕ финикра сахăр нумай, çавăнпа ăна кунне 15-рен ытла çимелле мар. Сăмах май, вăрăм ĕмĕрлĕ, çĕр çултан та иртнĕ çынсем нумай пурăннин сăлтавĕ кашни кун темиçе финик çини тесе палăртаççĕ.

Килти меслет

ЮНА ШĔВЕТМЕЛЛЕ ПУЛСАН

Юн ытла çăра тăк ăна шĕветме тивет. Эмелсĕр пуçне мĕнле меслетсем пулăшма пултараççĕ-ха? Апатланăва улăштарни ырă витĕм кӳрет.

❖Рационра шĕвек нумай пулмалла. Хăяр /вăл 97 процент шывран тăрать/ çимелле, исĕм çырли сĕткенĕ /кунне çур стакан ĕçни тромбоцитсен хастарлăхне 75 процент чакарать/, шур çырли чейĕ /тин вĕренĕ 1 стакан шыва – 2 апат кашăкĕ çырла/ ĕçмелле.

❖Апат-çимĕçре йод пулмаллах – вăл юна шĕветет, юн тымарĕсен пиçĕлĕхне ӳстерет. Час-часах тинĕс купăсти çимелле, ăна вĕтетсе апата тăвар вырăнне /кунне 1-ер чей кашăкĕ/ хушмалла.

❖Кунне 1-ер апат кашăкĕ аçтăрхан тата миндаль мăйăрĕ çимелле.

❖Апата ыхра хушни те юн хытасран хӳтĕлет.

❖Кăнтăрлахи рациона дыня, грейпфрут, хĕрлĕ пăлхар пăрăçĕ, помидор, йӳçĕ шăккалат /какао 70 процентран кая мар/, лимон, кăшман, какао, кофе, хĕвел çаврăнăш тĕшши кĕртсен аван.

❖Юн кĕвелсе чăмаккланасран магни хӳтĕлет. Çавăнпа унпа пуян геркулес, сĕлĕ кĕрпи тата çăнăхĕ пирки манмалла мар.

❖Кашни кун çур апат кашăкĕ тасатман тип çу ĕçмелле, 1 апат кашăкĕ пыл тата 1 шăл ыхра çимелле.

❖Куллен апельсин сĕткенĕ /120 миллилитртан ытла мар/ ĕçмелле. Вăл юна питĕ лайăх шĕветет тата С витаманпа пуян. Анчах асăрханăр: апельсин сĕткенĕ хырăмлăхпа вун ик пумăклă пыршă язвипе, хырăмлăх сĕткенĕн йӳçеклĕхĕ пысăк чухнехи гастритпа аптракансене юрамасть.

❖Корицăпа импĕр юна шĕветеççĕ. Импĕрĕн 4 сантиметр тăршшĕ чĕрĕ тымарне вĕтетмелле, пĕр чĕптĕм корицăпа тата 1 чей кашăкĕ симĕс чейпе пĕрле тин вĕренĕ çур стакан шыва ямалла, çур сехетрен сăрăхтармалла, çур лимон тата тутă кĕмелĕх пыл хушмалла. Пĕр кунра ĕçсе ямалла.

❖Юн çăралăхне хăмла çырли чакарать. Кунне 7 чей кашăкĕ хăмла çырли варенийĕ çини коронари артерийĕсене çур çултах 2,5 хут çирĕплетет.

❖Юн кĕвелессине ӳстерекен çимĕçсене рационран кăларсан лайăхрах. Çак шута хура тул кĕрпи, банан, ешĕл /укроп, петрушка, кориандр, шпинат, вĕлтрен/, шурă купăста, шăлан çырли, хĕрлĕ тата хура пилеш кĕреççĕ.

СУХАНПА КАРАС

Экземăран сипленме пулăшакан маç. 1 литр хĕвел çаврăнăш çăвĕ çинче 300 грамм сухана ăшаламалла. Çăва сăрăхтармалла та 300 грамм пыл хурчĕн карасĕ хушмалла, шыв мунчине лартса карас ирĕлсе пĕтиччене вĕретмелле, сивĕтмелле.

Сиенленнĕ ӳт çине кунне темиçе хут маç сĕрнĕ çыхăсем хумалла. Сиплĕ хутăш çавăн пекех хурт-кăпшанкă сăхсан, ыраттарсан, пĕçертсен, çăпан тухсан, юхан-суранран витĕмлĕ пулăшать.

ЧĔРНЕ ПАТРАК-И?

Патрак, сийленекен, хуçăлакан чĕрнене йĕркене кĕртес тесен килте мĕнле мелсемпе усă курма пулать-ха?

❖Каçхине пӳрнесен вĕçĕсене темиçе тумлам йод е тинĕс тăварĕн ирĕлчĕкĕ хушнă кирек епле ӳсен-тăран çăвне 10 минута чиксе лармалла.

❖Чĕрнене çирĕплетме лимон сĕткенĕпе, персик е олива çăвĕпе, глицеринпа сăтăрмалла.

❖Чĕрне якатнине юратать. Ăна çемçе пир-авăрпа /бархат, велюр/ сăтăрма пулать. Лимон хуппин шалти енĕпе сăтăрни тата усăллăрах.

ПĔЛНИ ПĂСМАСТЬ

✦Америка ăсчахĕсем çӳçшĕн чи сиенлĕ прическăсем ăна хыçалта пухса хытă çыхса лартни тата çăтă çивĕтлени пулнине палăртнă. Кашни кун çапла çӳресен пуç ӳтне юн пырса тăрасси япăхать, çӳç тăкăнма пуçлать, пуç ыратма пултарать.

✦Çынсен 95 процентĕ алла тĕрĕс мар çăвать. Вăтамран 6 çеккунт кăна. Сиенлĕ бактерисене пĕтерме алла 15-20 минут супăньлемелле, унтан кран айĕнче лайăх çуса ямалла.

✦Кĕсье телефонĕпе калаçни юн пусăмне ӳстерме пултарать: ртуть юпин 15-20 миллиметрĕ таранах. 15-20 минутран кăна йĕркене кĕрсе çитет. Çавăнпа эмел ĕçме васкамалла мар. Юн пусăмне кĕсье телефонĕпе калаçнă хыççăн 15 минутран кăна виçмелле.

ТАЛ ПИÇЕНПЕ

Болгарире тал пиçенрен /татарник/ юна тасатакан шĕвек хатĕрлеççĕ.

Вĕренĕ çур литр шыва тал пиçенĕн 5-6 чечекне ямалла, 5-6 сехет лартмалла. Унтан вăйсăр çулăм çинче 60 градуса çити вĕрилентермелле те сăрăхтармалла. Кунне 5 хут апатсен хушшинче çуршар стакан ĕçмелле.

Шута илме

ШĂЛ ПАСТИ СУЙЛАТПĂР

Халĕ паста темĕн тĕрлине те сутаççĕ. Шăл сывлăхне кура хăвăра кирлине суйлама пулать.

Фтор хушни

Уйрăмах витĕмлĕ паста. Вăл шăл çине пухăнакан çемçе сийри бактерисене аталанма памасть.

Кальцилли

Вăл ĕçмелли шывра фтор ытлашши регионсенче пурăнакан çынсене кирлĕрех. Çак тĕслĕхре фторлă паста флюороз пуçарма пултарать – фтор ытлашши пулсан шăл çине сарă пăнчăсем тухаççĕ.

Шуратаканни

Шуратакан пастăпа кашни кунах тата тăтăш усă курма юрамасть. Çăвартан сигарет кăлармасăр мăкăрлантаракан чĕлĕмçĕсене унпа 3-4 кун шăл тасатни усăллă пулма пултарать. Шăл çинче нимĕнле сий те çук, эмаль тĕсĕ ачаранах сарă тĕслĕ пулсан çак паста сиенлĕ те.

Кариесран

Кариесран хӳтĕленес тĕллевпе кăларнă паста шăла унпа 5 минутран кая мар тасатсан кăна усăллă. Çак вăхăтра пастăри микроэлементсем эмале сăрхăнса кĕме ĕлкĕреççĕ, ăна çирĕплетеççĕ, апат юлашкисем сийленсе пухăнасран хӳтĕлеççĕ.

Шăл туни шыçнинчен

Ку паста шăл туни юнăхсан, пародонтоза пула çăвартан япăх шăршă кĕрсен усăллă. Вăл кариесран хӳтĕлекен пастăпа черетлесе усă курсан витĕмлĕрех. Шăла ирхине кариеса хирĕçлипе, каçхине шыçнă шăл тунисене сиплекеннипе тасатмалла. Шыçăпа кĕрешекен пастăсене хаяр утин /шалфей/, эмел курăкĕн /ромашка/, эвкалипт, сар çип утин /зверобой/, пĕтнĕк /перечная мята/, мирра, симĕс чей, юман хуппин, женьшень, сырлан /облепиха/, шур тăрăллă хыт курăк /тысячелистник/, шурă чăрăш /пихта/, хыр, уртăш /можжевельник/, прополис экстракчĕсене хушса хатĕрлеççĕ. Çут çанталăк антисептикĕсем шыçса хирĕçле тата юн кайнине чаракан витĕмпе палăрса тăраççĕ.

Ытла сисĕмлĕ

Ытла сисĕмлĕ шăл валли эмаль туйăмлăхне чакаракан паста кирлĕ. Вăл шăл çине ларнă сийрен тасатаймасть, çавăнпа черетпе иккĕшĕнпе те усă курмалла. Сисĕмлĕ шăл валли кăларакан пастăпа аппликаци тума юрать: ăна щеткăпа шăлсене сĕрмелле, 2-5 минут тытмалла, унтан шывпа çуса ямалла. Кашни кун сипленмелле. Витĕм 2 эрнерен-1 уйăхран палăрма пуçлать. Çак пастăна шыçса хирĕçлипе черетлесен усăллă.

Йыту-хурав

ПУРĂШ ÇĂВĔ ПАХА

Пурăш çăвĕ пур. Унпа сыпă чирĕсенчен сиплеме пулать теççĕ. Мĕнле усă курмаллине пĕлес килет.

С.ЕГОРОВА.
Тутарстан,
Аксу районĕ.

Сыпăсемпе çурăм шăмми чирĕсемпе аптракансене пурăш çăвĕ питĕ аван пулăшать. Остеохондрозпа, радикулитпа, артритпа, ревматизмпа аптрасан çак çупа ыратакан вырăнсене сăтăраççĕ, унпа компресс хураççĕ. Мунча е ванна хыççăн сиплевсен витĕмĕ тата вăйлăрах. Паллах, çу компресĕ хурсан е ӳте унпа сăтăрсан ăшă япалапа чĕркемелле, шăнмалла мар.

Пурăш çăвĕ ӳт чирĕпе аптрасан та усăллă. Ачасен ачаш ӳчĕ шыççан, шатра тухсан, аллерги е диатез тертлентерсен çак çăва сĕрмелле.

Çăва сивĕтмĕшре тытмалла. Управ вăхăчĕ – 12-18 уйăх.

ПӲРЛĔ СУРАНРАН

Пӳрне шыçса пӳрленсен /панариций/ çак рецепт витĕмлĕ: чĕрĕ 1 çăмарта шуррине, 1 чей кашăкĕ услам çăва, 1 чей кашăкĕ хырнă ача супăнне вилкăпа лайăх пăтратса хутăштармалла. Хăвăрт хытакан хăйма пек хутăш пулать. Ăна пӳрлĕ шыçă çине хурса полиэтиленпа витмелле, бинтпа çыхмалла. 6-8 сехет тытмалла. Пӳр хăвăрт юхса тухать, суран тасалать, хăвăрт ӳт илет.

ТУМЛАТМА, СĔРМЕ

Ыхра тĕтĕмĕ. Сунас аптратсан ыхра варринчи, шăлĕсен хушшинчи типĕ патака кăларса илмелле. Ăна чĕртсе ямалла та темиçе çеккунтран сӳнтермелле, вăл тĕлкĕшсе кăна тăтăр. Ăна сăмса патне тытса тĕтĕмĕпе сывламалла. Каçхине çак меслетпе темиçе хут сипленмелле.

Сырлан çăвĕ. Ăна кунне 3-4 хут кашни сăмса шăтăкне 2-3-шер тумлам ямалла е сăмса хăвăлĕсене сĕрмелле. Пыра сиплеме те аван. Çур литр ăшă шыва 1 чей кашăкĕ сырлан çăвĕ хушса кашни çур сехетре пырса чӳхемелле.

Каланхоэ сĕткенĕ. Ӳсен-тăран çулçине вакламалла, марля витĕр пăчăртаса сĕткенне юхтармалла, сăмсана тумлатмалла. Çитĕннисене – çур пипетка, ачасене – чĕрĕк пипетка. Сунаслаттарма пуçлать, сăмса лăймакаран тасалать, сывлама çăмăлланать. Процедурăна талăкра 2 хут 2-5 кун тумалла.

ПУÇ КУКШАЛАНСАХ ПЫРАТЬ

Çӳç хытă тăкăнсан, пуç кукшалансах пырсан çак сĕнӳсене шута илни вырăнлă пулĕ.

❖Пыл аван – вăл çӳçе çирĕплетет, ӳсме пулăшать. Вĕренĕ ăшă шыва пыл хушмалла /1 литр шыва – 2 апат кашăкĕ пыл/. Шĕвекпе пуç ӳтне сăтăрмалла е çӳçе чӳхемелле.

❖Кукшаланнине петрушка вăрри /хăвăр пахчара ӳстерничен пухса хуни/ чарса лартма пултарать. Вăрра тӳмелле те унпа пуç ӳтне сăтăрмалла.

❖Çӳç сайралансах пырсан пуç ӳтне чĕрĕ сухан сĕткенĕпе сăтăрма сĕнеççĕ. Унтан çӳçе лайăх çуса тасатмалла. Сухан сĕткенне коньякпа тата хупах тымарĕ ярса вĕретнĕ шывпа хутăштарма юрать: 4 пай сухан сĕткенĕ, 6 пай хупах шывĕ, 1 пай коньяк.

❖Тулла юхакан шыв айĕнче çумалла, икĕ сий марля витнĕ турилкке çине хумалла, тырра йĕпетмелĕх шыв хушмалла. Шыва кунне 2-3 хут улăштарса тăмалла. 3-4 кунран тулă сăмсаланать. Ăна кашни кун çимелле, салата хушмалла.

❖Кукшапа кĕрешме тĕрĕс апатланни те пулăшать. Рационран пăрăçлă, ăшаланă çимĕçсене кăлармалла, чĕрĕ, пĕçернĕ пахча çимĕç, пăтă, пĕçернĕ пулăпа какай, тип çупа услам çу, петрушка, кăшман, хурăн çырли, спаржа çимелле. Апата пĕçернĕ çăмарта хуппине вĕтесе тата лимон сĕткенĕ сапса хушмалла. Пулă çăвĕ тата йĕтĕн çăвĕ ĕçмелле.

❖Çӳç ытла та хытă тăкăнсан пуç ӳтне 2 эрне кунне 2 хут шур тăрăллă хыт курăкăн /тысячелистник/ чĕрĕ сĕткенĕпе сăтăрмалла.

Сывлăх апачĕ

ПĔВЕР ХАВШАСАН

Чирлĕ пĕвере пулăшма сывлăх апачĕсем çисен аван. Вĕсене хатĕрлеме кăткăс мар.

Кăшман яшки

1 кăшман, 1 çĕр улми, 1 кишĕр, 1 апат кашăкĕ хăйма, тутă кĕмелĕх шĕвĕ уксус е лимон йӳçекĕ, тăвар.

Тасатнă кăшмана çурри таран пĕçермелле, унтан кастрюле ытти пахча çимĕçе хурса пиçиччен вĕретмелле. Кăшманпа çĕр улмине шултра теркăпа хырмалла, çĕр улмине тӳмелле. Пĕтĕмпех вĕсене пĕçернĕ шӳрпене чăмтармалла. Тутă кĕме тăвар, уксус е лимон йӳçекĕ хушмалла, вĕретмелле. Хăймапа çимелле.

Турăх кремĕ

Çур стакан турăх, 1 апат кашăкĕ хăйма, 1 апат кашăкĕ сахăр, 20 грамм сĕт, çĕçĕ вĕçĕпе корица тата желатин, чĕрĕ çăмарта шурри.

Çăмарта шуррине сахăрпа лăкамалла, шӳтернĕ желатин тата вĕрекен сĕт хушмалла. Пăтратсах тăрса ăшăтмалла, сăрăхтармалла та корица ямалла. Турăхпа хăймана кăпăкланиччен кăпăшлантармалла, желатин хутăшне майĕпен юхтарса хушмалла, пăтратмалла, тарăн турилккене куçарса сивĕнме лартмалла.

Кишĕртен – сырник

120 грамм тăпăрчă, 3 чей кашăкĕ тулă çăнăхĕ, çур çăмарта, 1 чей кашăкĕ сахăр, 1 чей кашăкĕ услам çу, 1 апат кашăкĕ курага, пысăк мар 1 кишĕр, 1 апат кашăкĕ хăйма.

Кишĕре вĕтĕ вакласа 5 грамм çупа тата кăшт шывпа пăшăхламалла, çулăм çинче шывĕ пăсланса пĕтиччен тытмалла, унтан сивĕтмелле. Çак вăхăтра курагана вĕтĕ вакламалла, тăпăрча ала витĕр сăтăрса кăлармалла, унта çăнăхăн пĕр пайне, хăйма, сахăр, çăмарта, курага, кишĕр хушса пăтратмалла. Чустана виçĕ пая уйăрмалла, сырниксем хатĕрлемелле, вĕсене çăнăх çинче йăвантармалла, противинь çине хумалла, хăйма сапмалла, духовкăна лартса пĕçермелле.

Реклама тата пĕлтерӳсем

УСЛУГИ

32.Наркомания. Анонимно. Консультация бесплатно. С 8 до 19 ч., сб., воскр., – с 8 до 13 ч. А.: Чеб., пр. Ленина, 56. Т**. 552733.** Лиц. ЛО 2101000928 МЗ СР РФ от 13.09.13 г. *Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.*

63.Известный Чебоксарский экстрасенс, маг, хиромант, астролог решает любые жизненные **проблемы.** Т. 89674743783.

КУПЛЮ

18.Бычков, тёлок, коров, лошадей. Т. 8-962-599-47-06.

80.Землю, дом в Чебоксарском, Моргаушском р-нах. Т. 489357.

587.Коров, бычков и лошадей. Т. 89030659909.

ПРОДАЮ

4.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Рассрочка. Замер, доставка – бесплатно. Т. 89875766562.

5.Блоки керамзитобетонные 20х20х40, 12х20х40, 9х20х40 пропаренные, гидро-вибропрессованные заводские от производителя – недорого; **цемент, песок.** Доставка. Разгрузка. Без выходных. Кассовый чек, документы. Т. 8-960-301-63-74.

20.Пластиковые ОКНА. Низкие цены. Найдёте дешевле – уступим. Без вых. Т. 89625989686.

22.ОКНА пластиковые, железные ДВЕРИ. Реально низкие цены. Гарантия. Т. 89871267170.

35.Блоки керамзитобетонные вибропрессованные, пропаренные. Дёшево. **Т. 8-937-386-66-29.**

66.Заборы кованые. Т. 89276689587.

77.Теплицы: 3х6 – 12000 руб., **3х8** – 15000 руб. Доставка. Т. 48-16-54.

« ХЫПАР »
Издательство çурчĕ" автономи учрежденийĕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
“ХЫПАР” ИЗДАТЕЛЬСТВО ÇУРЧĔ” АВТОНОМИ УЧРЕЖДЕНИЙĔ

Сывлăх
Çырăнмалли индекс: 11524

Директор-тĕп редактор
А.П.ЛЕОНТЬЕВ
Редактор
А.Х.ЛУКИЯНОВА

Хаçата Федерацин çыхăну, информаци технологийĕсен тата массăллă коммуникацисен сферинчи надзор службинче /Роскомнадзор/ 26.04.2013 ç. ПИ ФС77-53798 №-пе регистрациленĕ.

РЕДАКЦИ АДРЕСĔ:
428019, Шупашкар хули, Иван Яковлев проспекчĕ, 13, Пичет çурчĕ, III хут, “Сывлăх”.
ЫЙТСА ПĔЛМЕЛЛИ ТЕЛЕФОНСЕМ: 56-03-04,56-00-67.
коммерци дирекцийĕ:
28-83-70,
56-20-07 – инспекторсем.
pop408@rambler.ru

Факс: /8352/ 28-83-70.
Электрон почти:
hypar@mail.ru

Пичете графикпа 18 сехетре алă пусмалла, 16 сехетре алă пуснă.
Хаçата «Хыпар» Издательство çурчĕ» АУ техника центрĕнче калăпланă, «Чăваш Ен» ИПК АУО типографийĕнче пичетленĕ, 428019, Шупашкар хули, И.Яковлев проспекчĕ, 13. 56-00-23 – издательство директорĕ.
Тираж 7467. Заказ 303.